

# MENÚS D'ABRIL 2023



COL·LEGI SANT ERMENGOL  
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Dia 17</b>	<b>Dia 18</b>	<b>Dia 19</b>	<b>Dia 20</b>	<b>Dia 21</b>
Macedonia de verduras Empanadillas de atún con ensalada y olivas Natillas/Manzana	Arròs tres delícies Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Dolçetes amb maduixes, formatge fresc i ou dur Cigrons estofats amb costella Iogurt/Poma	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Hamburguesa amb patates rosses Fruita de temporada
<b>Dia 24</b>	<b>Dia 25: English Day</b>	<b>Dia 26</b>	<b>Dia 27</b>	<b>Dia 28</b>
Salade mixte aux sardines Lentilles avec du riz Yaourt/Pomme	English salad Fish and chips with tartar sauce Carrot cake	Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb cuscús Fruita de temporada	Pèsols saltats Salsitxa amb salsa de tomàquet i verdures Fruita de temporada	Sopa de pistons Truita de patates amb amanida de formatge i pernil dolç Fruita de temporada



Menús revisats per el Centre d'Assessorament Dietètic, Marta Pons Jansana T. 866612/ dietetica@andorra.ad

## ALIMENTACIÓ I RENDIMENT ESCOLAR



Escollir aliments rics en nutrients energètics  
Combinar adequadament els ingredients de cada àpats  
Aportar vitamines, minerals i greixos saludables en els moments claus del dia



### ESMORZAR NUTRITIU:

fruita cítrica + pa integral amb tomàquet oli  
+ formatge o ou o pernil + iogurt amb muesli



### DINAR ENERGÈTIC:

Amanida Acolorida + Carn o peix o llegums + Pasta o arròs o patata  
Fruita de temporada



### BERENAR COMPLERT:

batut de fruita natural + torrada amb formatge i nous



### SOPAR REPARADOR:

Verdura i patata o crema de verdures o sopa + ous o peix o carn blanca + iogurt